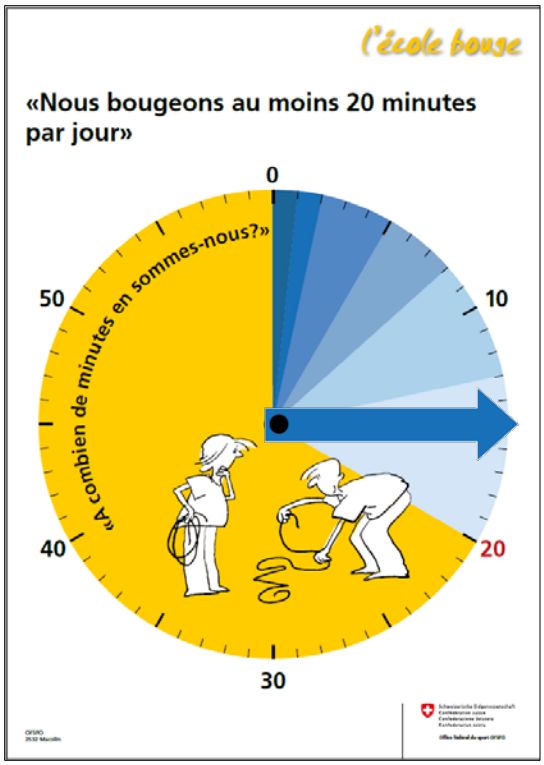
L’horloge de «l’école bouge»

Les classes qui participent à «l’école bouge» s’engagent à faire au moins 20 minutes d’exercice physique chaque jour, le plus souvent sous la forme de petites pauses en mouvement. Pour comptabiliser facilement ces séquences et savoir, à la fin de la journée, si elles ont atteint leur but, elles peuvent désormais utiliser l’horloge de «l’école bouge».

Instructions de montage
Imprimer le modèle sur une feuille de papier blanc épais de format A3. Choisir une des deux aiguilles, la découper et la fixer sur le cadran au moyen d’une attache parisienne. L’horloge est prête à l’emploi !

Mode d’emploi
Fixer l’horloge au mur, à un emplacement bien visible et facile d’accès. Chaque jour, confier le rôle de «garde-temps» à un élève différent. Sa mission sera de déplacer l’aiguille sur le cadran après chaque pause en mouvement pour que la classe puisse visualiser le temps passé à bouger. L’élève peut aussi veiller à ce que les 20 minutes d’activité physique quotidienne aient bien lieu. Mais il ne s’agit pas de transformer cette horloge en chronomètre: les pauses en mouvement doivent d’abord être source de plaisir. Leur durée peut donc être un peu élastique.



Chaque élève peut aussi avoir sa propre horloge. Pour cela, imprimer le modèle sur des feuilles A4. Chaque enfant fabriquera son horloge en coloriant l’aiguille à son goût et accrochera l’objet au-dessus de son pupitre, à l’école ou à la maison.